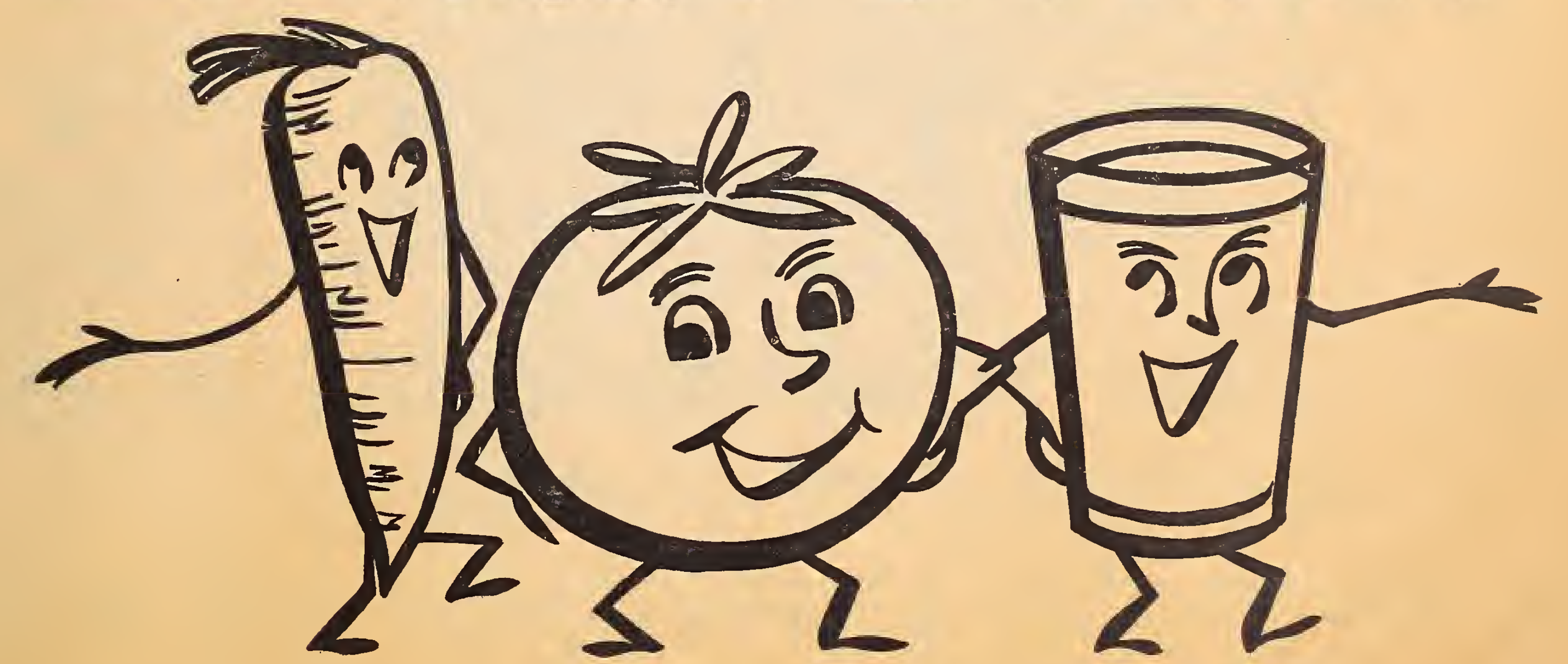
PA–912–S
(formerly C&MS–61)

El Libro Colorante De Las Comidas Buenas



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE • CONSUMER AND MARKETING SERVICE • WASHINGTON, D.C. 20250 • APRIL 1969

PARA CRECER GRANDE Y FUERTE TU NECESITAS COMER





4 CLASES DE COMIDAS TODOS LOS DIAS

1	2	3	4
EL GRUPO DE CARNES	LECHE Y SUS PRODUCTOS --Quesos y Helado	PANES Y CEREALES	FRUTAS Y VEGETALES

ESTE LIBRO TIENE RETRATOS DE LOS 4 GRUPOS DE COMIDA

QUE TE DIVIERTES PINTANDO LOS RETRATOS



HORTALIZAS DE HOJAS VERDE OBSCURO

JUGO DE NARANJA



JUGO DE TOMATE

NOSOTROS SOMOS DEL GRUPO DE VEGETALES Y FRUTAS



EJOTES



CALABAZA

ZANAHORIA





OTROS VEGETALES Y FRUTAS

YO SOY UNA NARANJA



PÍNTAME ANARANJADA
YO TE DOY VITAMINA C

QUÍTAME LA CASCARA Y
CÓMEME EN EL DESAYUNO,
EN LA MERIENDA Ó COMO POSTRE

YO SOY UNA TORONJA

CÓMEME CON UNA CUCHARA

PÍNTAME AMARRILLA
POR AFUERA

YO TE DOY
VITAMINA C

Y COLOR DE ROSA
POR DENTRO

YO SOY UNA DE LAS HORTALIZAS DE HOJAS VERDE OBSCURO

YO SOY UNA HOJA VERDE DEL NABO



YO TE DOY VITAMINAS "A" Y "C"

PÍNTAME VERDE OBSCURO

YO SOY UNA DE LAS HORTALIZAS DE HOJAS VERDE OBSCURO

YO SOY UNA HOJA DE LA

ESPINACA



YO TE DOY
VITAMINA "C" Y
TAMBIEN TE DOY
VITAMINA "A"

PÍNTAME VERDE OBSCURO



YO TE DOY VITAMINA A

PÍNTAME ANARANJADO OBSCURO



YO SOY CAFÉ POR AFUERA Y ANARANJADO POR DENTRO

CÓMEME EN LA CENA CON POLLO FRITO, HORTALIZAS DE HOJAS VERDES, BIZCOCHOS Y UN VASO DE LECHE

YO SOY UN REPOLLO



YO TE DOY
VITAMINA
C

LOS CONEJOS ME QUIEREN -- CÓMEME
Y SABRÁS PORQUE

PÍNTAME VERDE CLARO

YO SOY

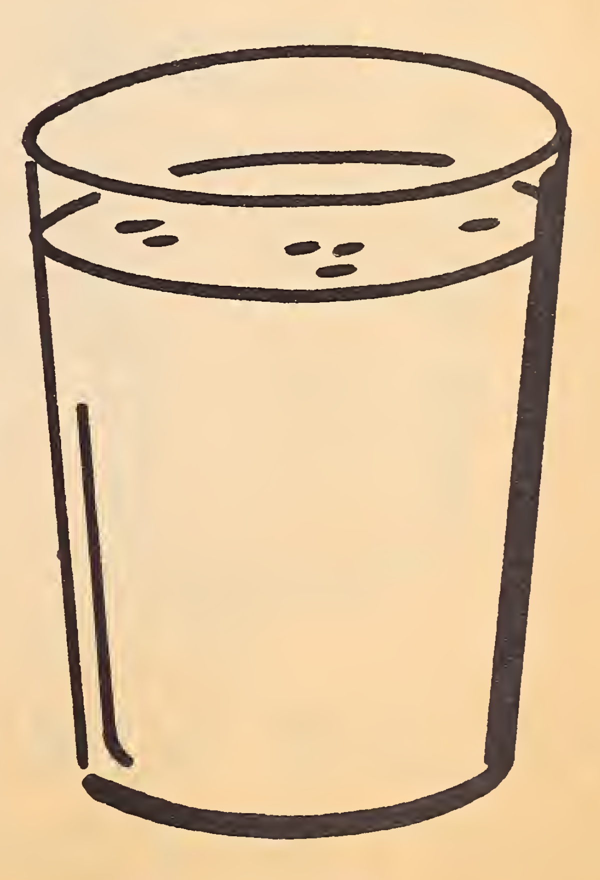
JUGO DE NARANJA

YO VENGO DE LAS NARANJAS

PÍNTAME ANARANJADO

TÓMAME EN EL DESAYUNO





YO SOY

JUGO DE TOMATE



PÍNTAME COLORADO
COMO EL TOMATE



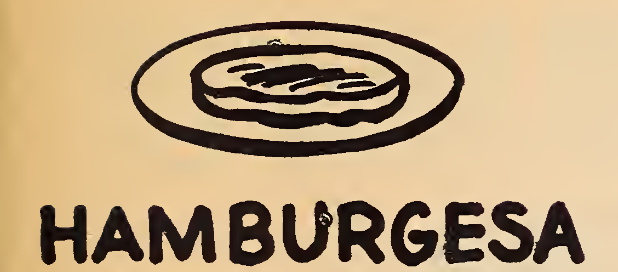
PUEDES TOMARME
CON LAS COMIDAS

POLLO FRITO



HUEVOS





HAMBURGESA

NOSOTROS SOMOS DEL GRUPO DE CARNES



PESCADO



HÍGADO





YO SOY

MANTEQUILLA DE MANÍ ó CACAHUATE

PÍNTAME
CAFÉ CLARO





ME PUEDES COMER
COMO
SALGA DEL FRASCO

YO SOY UNA
HAMBURGESA
SOY UNA BUENA COMIDA DE PROTEÍNA



PÍNTAME CAFÉ OBSCURO



YO HAGO UN
BUEN SANDWICH

YO SOY UNA PIERNA DE
POLLO

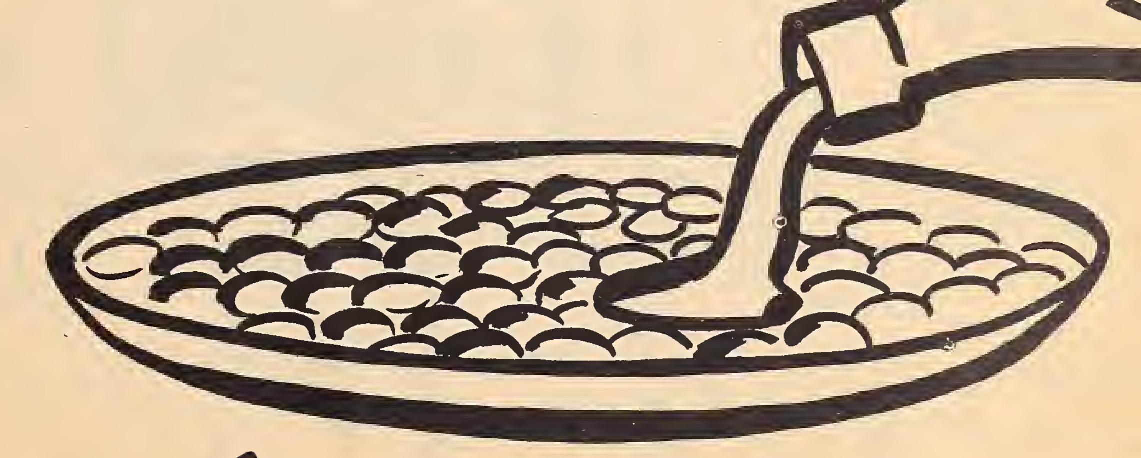


YO TE DOY PROTEÍNA

PÍNTAME DE COLOR DORADO

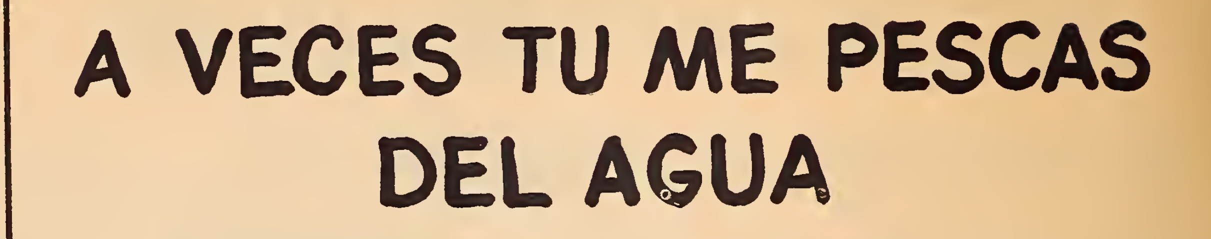
NOSOTROS SOMOS
FRIJOLES

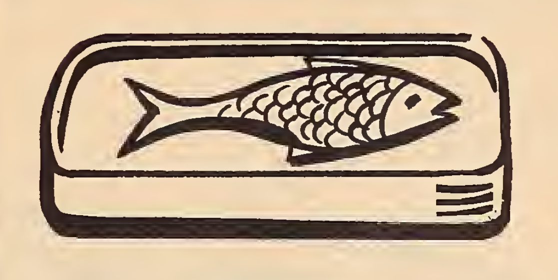
SOMOS BUENOS --
GUISADOS AL HORNO ó CON ARROZ



PÍNTANOS CAFÉ OBSCURO --
LA BOTELLA DE SALSA DE TOMATE
LA PINTAS COLORADA







A VECES YO
VENGO EN
UNA LATA
Ó CAJA



MI PROTEÍNA TE AYUDA A
FORMAR MÚSCULO



PAN BLANCO



NOSOTROS SOMOS DEL GRUPO DE PANES Y CEREALES





CEREAL CALIENTE



PAN DE MAÍZ



FIDEO



YO SOY SABROSA --CALIENTE
CON AZUCAR Y LECHE



YO SOY AVENA

PÍNTAME DE COLOR PARDO CLARO

YO SOY PAN DE MAÍZ



PÍNTAME AMARILLO

YO SOY BIZCOCHO (BÍZQUETE)

PÍNTAME DE COLOR DORADO

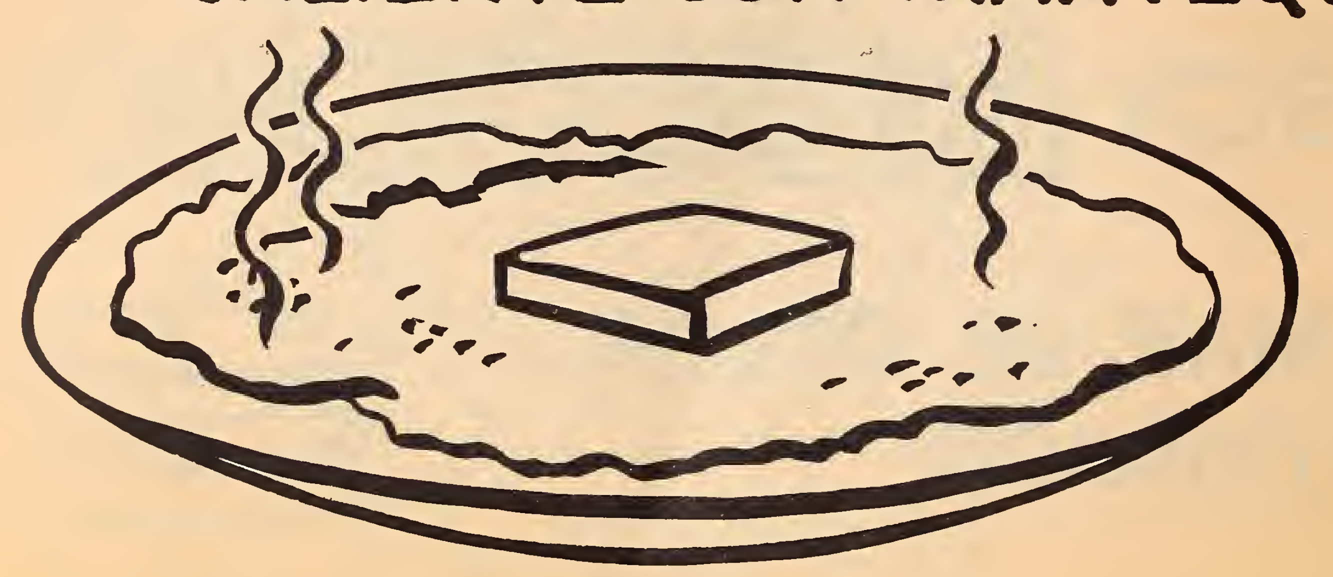


QUE MANERA TAN SABROSA PARA TOMAR VITAMINAS Y MINERALES

YO SOY MOYUELO

(GRITS) (MAÍZ REMOLIDO Y REFINADO)

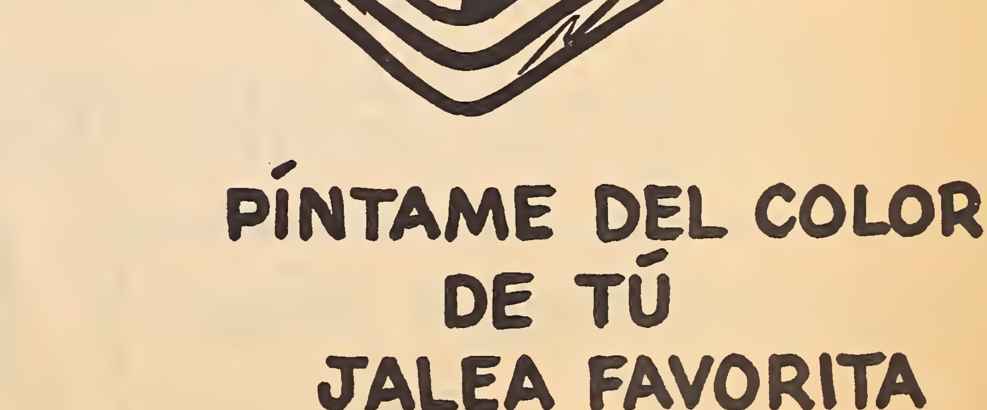
YO SOY SABROSO--
CALIENTE CON MANTEQUILLA



A VECES SOY DE COLOR AMARILLO
A VECES SOY DE COLOR BLANCO

NOSOTROS SOMOS REBANADAS DE PAN





PÍNTAME DEL COLOR
DE LA MANTEQUILLA
DE MANÍ

PÍNTAME DEL COLOR
DE TÚ
JALEA FAVORITA

NOSOTROS HACEMOS UN BUEN SANDWICH
NOSOTROS TE DAMOS ENERGIA PARA TUS
TRABAJOS EN LA ESCUELA Y PARA QUE JUEGES



LECHE



AMARILLO



BLANCO

QUESO



HELADO

NOSOTROS SOMOS UNOS DE LOS PRODUCTOS HECHOS CON LECHE

TOMA LECHE TODOS LOS DIAS

MENORES DE 9 AÑOS





2 VASOS ó MAS

DE LOS 9
a LOS 12 AÑOS



3 VASOS ó MAS

YO SOY UN VASO DE LECHE



PÍNTAME DE BLANCO

YO TENGO CALCIO, PROTEÍNAS, VITAMINAS Y MINERALES PARA LOS NIÑOS QUE ESTÁN CRECÍENDO





YO SOY UNA REBANADA DE
QUESO

YO SOY HECHO CON LECHE Y
SOY BUENO PARA QUE ME
COMAS EN UN SANDWICH



PÍNTAME DE AMARILLO

YO SOY UNA TAZA DE COCOA

(CHOCOLATE)

SOY HECHA CON LECHE



PÍNTAME COLOR DE CHOCOLATE

YO SOY UN HELADO



PÍNTAME DEL COLOR DE TU HELADO FAVORITO

MI COMIDA FAVORITA DEL GRUPO DE FRUTAS Y HORTALIZAS ES:





MI COMIDA FAVORITA DEL GRUPO DE PANES Y DE CEREALES ES:



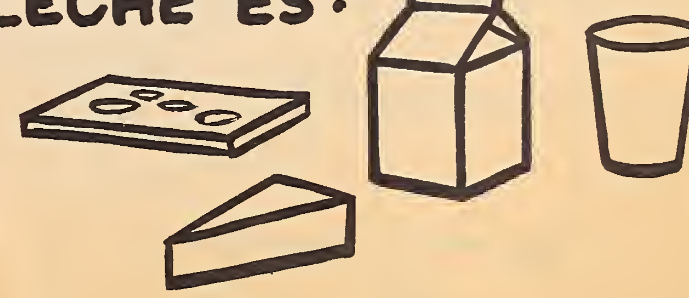


MI COMIDA FAVORITA DEL GRUPO DE CARNES ES:

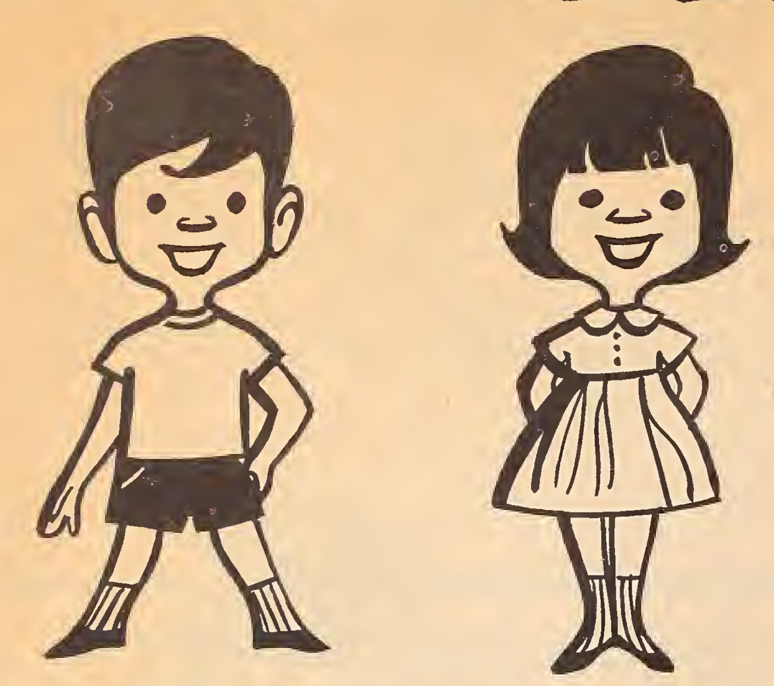




MI COMIDA FAVORITA DEL GRUPO DE PRODUCTOS DE LECHE, INCLUYENDO LA LECHE ES:



MI NOMBRE ES:



VIVO EN:
(MI DOMICILIO ES:)



ESPAÑOL E INGLES
SPANISH and ENGLISH

COMIDAS	FOODS
CRECER	GROW
GRANDE	BIG
FUERTE	STRONG
CARNE	MEAT
LECHE	MILK
PAN	BREAD
CEREAL	CEREAL
FRUTAS	FRUIT
HORTALIZAS	VEGETABLES
QUESO	CHEESE
HELADO	ICE CREAM
NARANJA	ORANGE
TORONJA	GRAPEFRUIT
EJOTES	GREEN BEANS
ZANAHORIA	CARROT
NABO	TURNIP
ESPINACA	SPINACH
CAMOTE o BATATA	SWEET POTATO

ESPAÑOL E INGLES
SPANISH and ENGLISH

RETRATO	PICTURE
CUCHARA	SPOON
CAFÉ	BROWN
ANARANJADO	ORANGE
DESAYUNO	BREAKFAST
COLORADO	RED
BLANCO	WHITE
DORADO	GOLDEN
VASO	GLASS
TAZON	BOWL
HAMBURGESA	HAMBURGER
HUEVOS	EGGS
HÍGADO	LIVER
MANÍ	PEANUT
FRIJOLES	BEANS
BIZCOCHOS	BISCUITS
MAÍZ	CORN
FIDEO	SPAGHETTI
ARROZ	RICE

"Good Foods Coloring Book"

Published in support of

Federal Food Stamp and

Commodity Distribution Programs



☆ U.S. GOVERNMENT PRINTING OFFICE : 1969 O—350-429